

Für Leichtgewichte & Buntverliebte

Füllröllchen (für 4 Pers.)

Zutaten:

1 Kopfsalat
200 g Frischkäse
200 g geräucherter Fisch (z. B. Lachs)
1/2 TL geriebener Meerrettich
1 Kästchen Kresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Vom Kopfsalat 8 bis 12 große Blätter lösen, waschen und trocknen. Für die Füllung den Frischkäse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen. Jeweils 2 Salatblätter zusammenlegen und mit etwas Frischkäsecreme bestreichen. Mit einer Scheibe Fisch belegen und die Salatblätter vorsichtig zusammenrollen. Zum Schluss mit etwas Kresse garnieren.

Eiskaltes Früchtchen (für 4 Pers.)

Zutaten:

2 EL gemahlener Mohn
250 ml Sahne
1 Eigelb
2 EL Zucker
1 P. Vanillinzucker
2 EL Rum
500 g Früchte der Saison (z. B. Erdbeeren)

Zubereitung:

Die Hälfte der Sahne aufkochen, den Mohn hinein rühren und 30 Minuten quellen lassen. Das Eigelb mit dem Zucker, Vanillinzucker und dem Rum cremig rühren. Die restliche Sahne steif schlagen. Die Mohn-Sahnemasse zur Eigelbmasse geben und unterrühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Eine Back- oder Auflaufform mit Folie auslegen und gewaschenen, klein geschnittenen Früchten auslegen. Die Mohnmasse darauf geben und abgedeckt einfrieren. Vor dem Servieren etwa 30 Minuten aus dem Gefrierschrank nehmen und mit frischen klein geschnittenen Früchten garnieren.

Dessert blanche (für 6 Pers.)

Zutaten:

Nocken:

500 g Speisequark
5 EL Zucker
3 Eigelb
200 ml Sahne
Mark von 1/2 Vanilleschote
3 Blatt weiße Gelatine

Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb mit Zucker und Vanille cremig schlagen. Den Quark einrühren. Die Gelatine ausdrücken und vorsichtig bei geringer Hitze in einem Topf auflösen. 2-3 EL der Quarkmasse hinzugeben bevor die Gelatine unter die restliche Quarkmasse gerührt wird. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Kalt stellen. Mit frischen Früchten servieren.

Der Berg ruft (für 4 Pers.)

Zutaten:

Nocken:

500 g Quark (20% Fett)
100 g Gries
2 Eier
Salz
Mark von 1/2 Vanilleschote
geriebene Zitronenschale (unbehandelt)

Kruste:

1-2 EL Butter
3 EL Paniermehl
2 EL Zucker
1 TL Zimt

Erdbeersoße:

500 g Erdbeeren
50-100 g Puderzucker
2-3 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Für die Nocken alle Zutaten miteinander verrühren. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Von der Quarkmasse jeweils mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen und in dem heißen Wasser 5 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Kruste Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Paniermehl, Zucker und Zimt einrühren. Die Nocken vorsichtig darin wenden. Die Quarknocken zusammen mit der Erdbeersoße servieren.

Für die Soße die Erdbeeren waschen, putzen und grob zerkleinern. Zusammen mit dem Puderzucker pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.